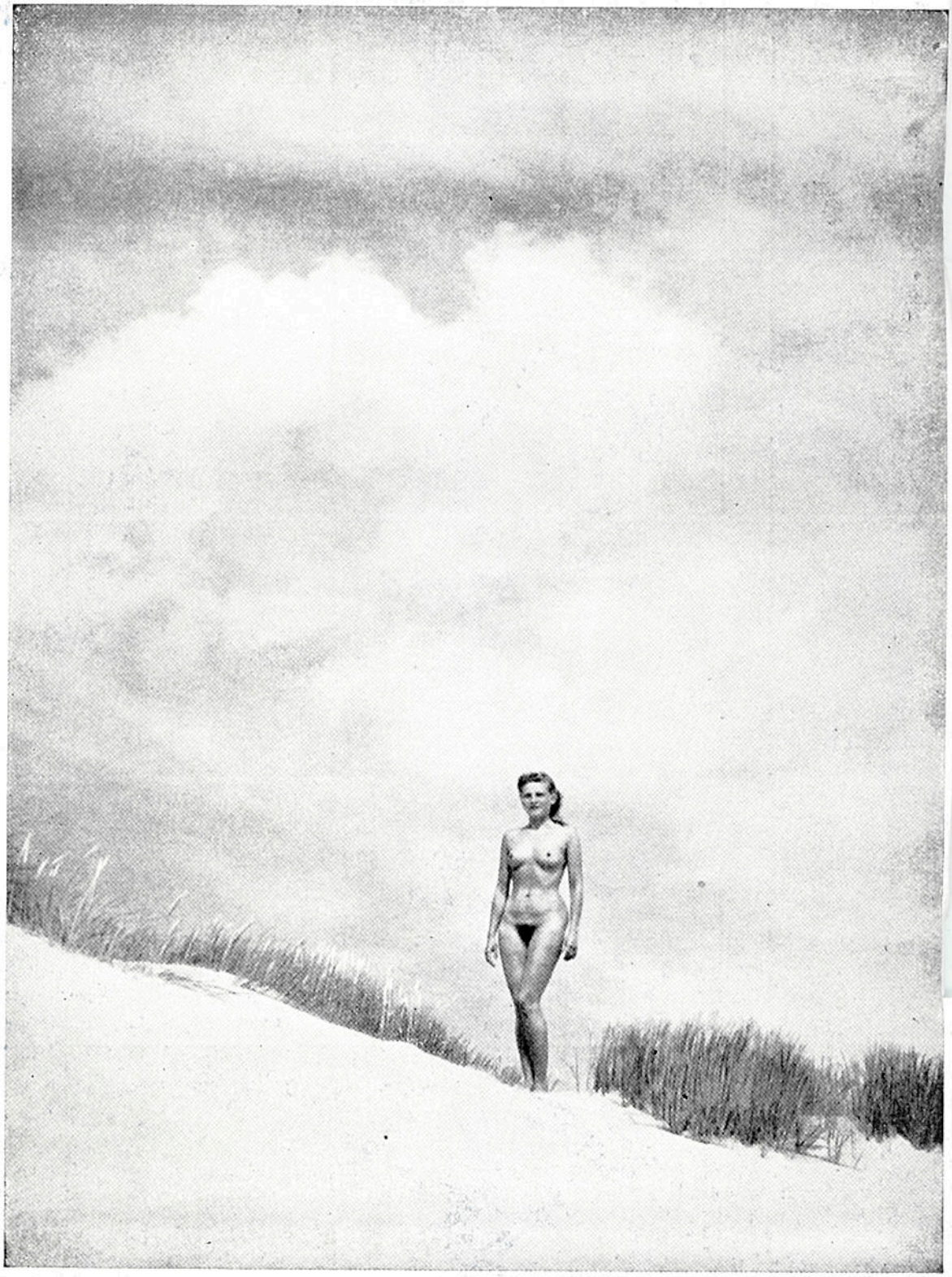
saúde e *nudismo*



Saúde e Nudismo

"ALMA SÃ NUM CORPO SÃO"

ANO 1 | JANEIRO DE 1953 | N. 11

Acusamos os que combatem o Nudismo

J. FERNANDO VASCONCELLOS CARREIRA

NÃO é de hoje que vimos sentindo uma campanha surda contra os princípios de Livre Culturismo. Por traz dos bastidores nossos "inimigos" fazem pressão contra as escolas de caráter que nós, os naturistas, nos propomos fundar no Brasil. A Justiça já nos deu livre trânsito em belissima sentença que tivemos ocasião de publicar em nossas colunas. Se nossa publicação circula em envelopes — coisa que comercialmente nos prejudica — foi por sugestão nossa, exatamente como medida respeitosa aos falsos puritanos que por ai perambulam pregando aquilo que não praticam e praticando o que proibem em seus conselhos de pureza.

A imprensa diária e de grande circulação em nosso território, as revistas semanais de livre acesso em todos os lares do país, e mais a televisão, inserem em suas páginas e em seus programas magníficas seções de "sex-appeal" sem que os "puritanos" façam sua pressão exibindo-se como defensores daquilo que não têm. Publicações de irrefutável honestidade, dirigidas por homens de bem, merecem, pelo seu passado e pelo seu presente, o respeito da família brasileira e, quando acolhem em suas colunas as fotos de "sex-appeal", não vêem a malícia que os que pensam nos combater vislumbram!

O beijo cinematográfico ai está com todo o seu sensualismo. E vejam como os cinemas andam superlotados! Os programas de rádio estão cada vez mais "apimentados". Observem nos auditórios a colossal afluência de "habitués"!

(Continua na pág. 32)

A Educação Sexual

(Continuação do número anterior)

Como funcionam os aparêlhos genitais do macho e da fêmea. O que é a ejaculação e como se dá. O que é a menstruação.

Peslustramos um pouco da HISTOLOGIA e da EMBRIOLOGIA.

O que é a fecundação? Como se dá? O que é o ovo? Como se desenvolve?

Daremos noções fundamentais de OBSTETRÍCIA e de GINECOLOGIA.

O que é parto normal ou eutócico? Como funciona o aparêlho genital feminino?

Procuraremos abordar problemas de MEDICINA PSICO-SOMÁTICA.

O que é uma mulher "fria"? O que é impotência?

Deveremos falar na PATOLOGIA SEXUAL.

Quais as doenças da vida sexual? O que é doença venérea?

Enfim, procuraremos, percorrendo as várias especialidades médicas, dar ao leigo uma noção muito sumária do mínimo que deve ser conhecido. Só então é que estaremos aptos a discutir como deve a criança ser educada, em que idade, etc. Se seu filho lhe perguntar como funciona um automóvel, você só poderá responder se souber o que é um automóvel, quais as peças que o constituem, como é que elas funcionam entre si e em conjunto. Você não necessitará ser um mecânico, mas também não poderá ser um perfeito imbecil, um ignorante completo, a fim de satisfazer a curiosidade de seu filho. Portanto, vamos tentar trilhar êsse caminho. Vamos aprender o que ensinar, para depois ensinarmos. Ao mesmo tempo, eu sugiro aos leitores que nos escrevam, perguntando o que mais desejam saber. Se não soubermos, procuraremos estudar o assunto, a fim de que as respostas tenham algo de útil e de proveitoso. Ao mesmo tempo, iremos verificando quais são os assuntos que mais empolgam, que devem ser debatidos mais amplamente, pois que só assim nosso objetivo poderá ser cumprido. Sem o auxílio dos leitores, muito deixará de ser feito, e aquilo que fôr realizado ficará de muito incompleto. Portanto, esperaremos as perguntas que serão respondidas com a maior das boas vontades...

SAÚDE E NUDISMO

"ALMA SÃ NUM CORPO SÃO"

REGISTR. NO D.N.P.I. SOB O N. 215.243

DIRETOR PROFRIETÁRIO E GERENTE

DR. JOSÉ FERNANDO VASCONCELLOS CARREIRA

Redação e Administração:
RUA DA CONSTITUIÇÃO 55 -1.º

ASSINATURAS:

As assinaturas anuais para todo o território nacional custam Cr$ 150,00 e devem ser enviadas sob registro ou pelo Serviço de Reembolso Postal, em nome do Diretor-Proprietário e Gerente para a nossa redação: Rua da Constituição, 55 - 1.o andar. — RIO DE JANEIRO.

AVISO IMPORTANTE

A venda desta Revista é expressamente proibida a menores de 18 anos, assim como a abertura de suas páginas internas nas bancas de jornais desta Capital e do Interior, cabendo a responsabilidade direta pelo não cumprimento do mesmo, aos que o infringirem.

DISTRIBUIDOR: José Fico — Rua da Constituição, 56-1.º — Tel.: 52-7266.

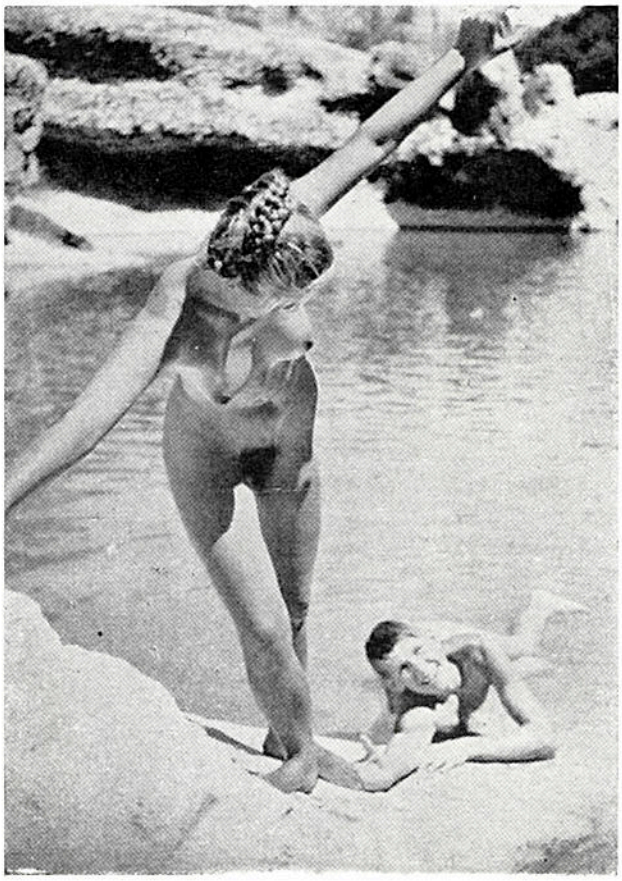
PREÇO PARA TODO O BRASIL: CR$ 10.00

Sensação na Abissinia

HÁ muito que a ilha de Sylt se transformou em paraiso nudista. Em suas praias, por sinal freqüentadíssimas, não se vê o traje parcial e, sim, o nudismo integral. Os puritanos, os que não admitem os princípios livre-culturistas, cognominaram-na de "Abissínia" o que, por ironia ou por vingança, só lhe tem trazido resultados benéficos, embora nunca se fizesse ou discutisse um método para a sua propaganda. As línguas viperinas se encarregaram de propagar a ilha de Sylt e hoje o seu movimento é sempre de um crescendo animador. Jornais e revistas — uns combatendo outros defendendo — travaram debates de interêsse público e suas reportagens, visando o nudismo nos seus diversos ângulos, principalmente o moral, resultaram em grande afluência para a já famosa ilha donde se observou que, entre a massa, muita gente não se enquadrou ao seu "modus vivendi" por deficiência moral, pois julgava que, em Sylt, poderia ter, de maneira concreta, o que se vê publicado em revistas especializadas. Os jogos esportivos, os banhos de sol e os refrescantes banhos de mar num "mundo" onde só o vendedor de sorvetes anda vestido, é algo diferente do cotidiano.

Certa vez, um industrial do Oeste extasiou-se com o panorama vivo da ilha de Sylt. Não afeito aos princípios, postou-se em local bem protegido pelas dunas e pôs-se a bater chapas fotográficas com as quais tencionava enriquecer seu album de recordações. Não foi feliz, entretanto pois, denunciado pelo tic-tac característico da objetiva, foi descoberto por uma jovem nudista, exatamente na linha de servir de "portrait" ao moço-penetra. Embora nu, seu corpo de apenas 25 anos, não apresentava nenhuma característica do meio. Alguns jovens nudistas, tostados pelo sol, o identificaram como forasteiro e, após o exemplo merecido, lhe apreenderam a máquina, tirando-lhe os filmes. Seu corpo branco, sem vestígio de vida ao ar livre, dispensou-lhe a confissão. Bem queimado, pelo sol, talvez ainda lhe fôsse possível permanecer no meio, bater umas fotos, embora sem se identificar. Faltou-lhe o principal: a apresentação por pessoa do meio, ética indispensável no Livre-Culturismo.

Após devidamente exemplado, e de posse de sua objetiva, o falso nudista voltou depois acompanhado de um guarda que, dentro do seu encorpado fardamento, suando em bicas, vinha reclamar os filmes. Fez-se polêmica na qual apresentávamos a apreensão como nossa "auto defesa", gesto que, jurìdicamente, muita gente pode discordar, inclusive o desastrado amador. O filme "desapareceu" e a vítima, não podendo apontar o seu detentor, retirou-se praguejando enquanto o policial regressou ao seu distrito, distante 4 quilômetros, num sol abrasador. Era natural que praguejasse também... Serenado o ambiente, o filme surgiu revelado: lindas senhoras e moças, figuravam nas chapas, sem que pudessem ferir os princípios do Livre-Culturismo, mas, graças a um dispositivo especial da máquina, só tinham sido focalizados "portraits" individuais, sem arte e sem paisagens, que punham à mostra o sentido asqueroso do objetivo. Os frequentadores da ilha de Sylt — onde se encontram elementos das altas esferas pedagógicas, das profissões liberais, dos meios administrativos, das classes produtoras enfim de tôdas as camadas sociais — têm suas máquinas fotográficas e delas se utilizam, porém, sem intenções malévolas ou exibicionistas.



Há um provérbio alemão que diz:

"Para o puro, tudo é puro".

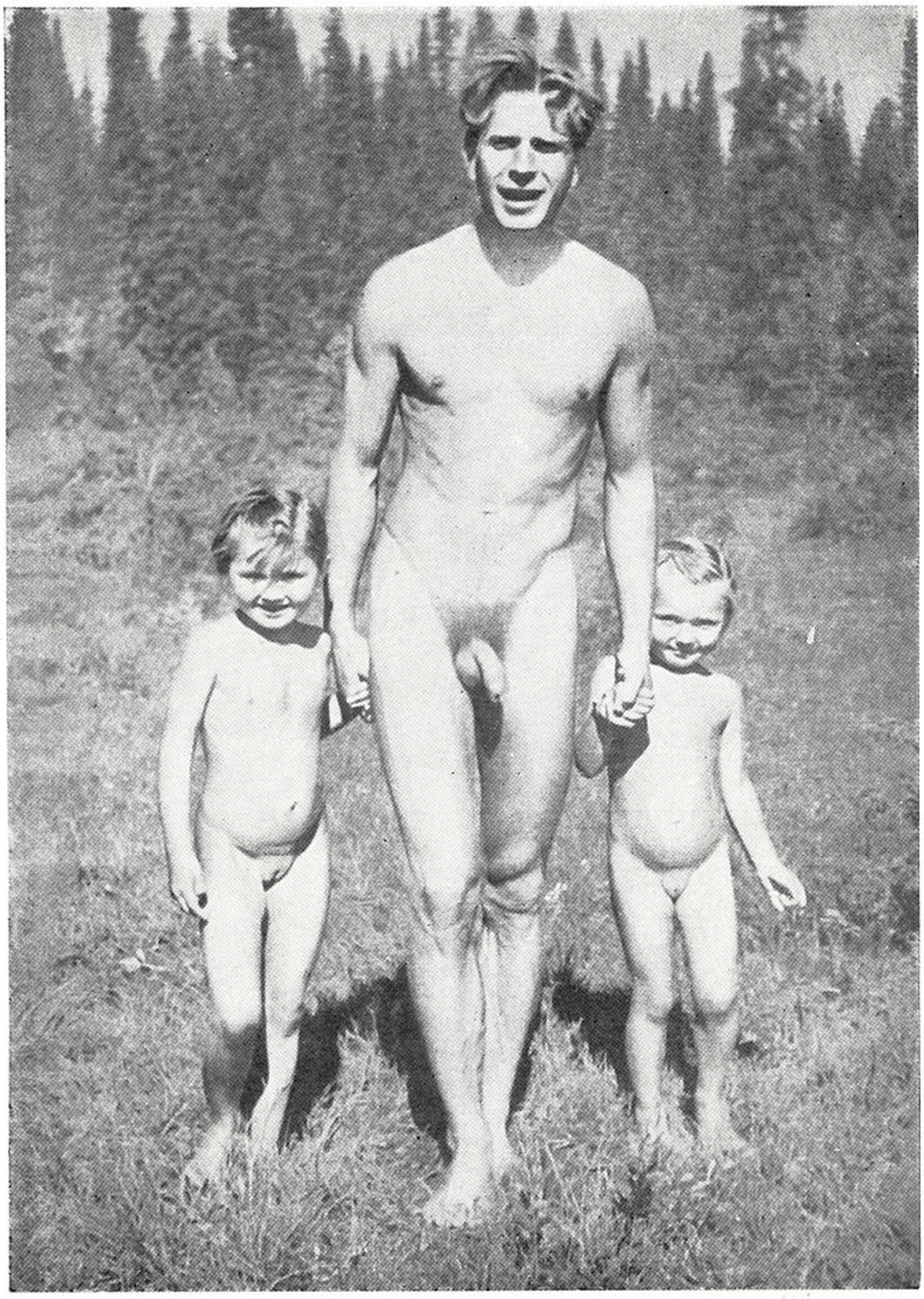
(Tradução de B. HASKEL*)*

Educação integral do Homem

RECEBEMOS do nosso leitor, sr. José Antônio Carneiro, de Manaus, no Amazonas, uma carta que, pelo seu alto teôr de compreensão, não podiamos deixar de transcrever um trecho, tais as considerações expressas e a perfeita concepção dos nossos primeiros passos nesta época de perversão a que tão fàcilmente chegou a nossa mocidade. Como lerão, a missiva dêste nosso amigo de Manaus nos adverte das lutas iniciais que teremos com os menos esclarecidos e os decepcionados, para as quais contamos não só com o nosso argumento próprio como também, com a inteligência evoluida dos nossos leitores, que serão prazeirosamente acolhidos nas páginas de nossa revista. Eis as palavras do sr. José Antônio Carneiro:

"Infelizmente a falta absoluta de tempo não me permitiu apreciar como desejaria a trajetória da educação integral do Homem. Infelizmente não posso analizar devidamente os ângulos fundamentais do aprimoramento da nossa mentalidade, mesmo porque o assunto se desenvolve dentro de um terreno bastante amplo e posso afirmar que dificilmente, mòrmente nesta época que atravessamos, uma pessoa se encontra em condições de enfrentar satisfatòriamente o aspecto em aprêço. Entretanto, à luz das ponderações abeberadas no conflito das nosssas posssibilidades em busca de melhores inspirações para as idéias profícuas, capazes de elucidar ainda mais nosso interior, cheguei a conclusão de que a educação moral, principalmente moral, reside no contacto directo às coisas, à realidade. Muito embora essa pareça de início, nociva, sou de opinião que deveríamos encarar de frente a verdade das coisas, dando-lhes o merecido valor, a fim de chegarmos mais esclarecidos aos objetivos da educação. O homem já venceu a natureza de tal maneira, que lhe não interessa mais aquilo que êle conhece e domina, optando, assim para o lado que é desconhecido. Daí nossa luta interna, em querer saber o que há além de nossas vistas. Não nos contentamos em ouvir. Queremos ver. Lamentàvelmente os entendidos encobrem muita coisa, condenando rigorosamente o vigor da nossa compreensiva e normal curiosidade. Todavia, não podemos negar, êles se situam em bôa razão, pois um espírito fraco, flutuante, sem tato ao enfrentar a realidade, desvia o instinto para as interpretações errôneas, por falta evidentemente de princípios adequados. Se abríssemos o livro da realidade e usássemos um método de educação correlata ao assunto, teríamos o privilégio de errar menos e acertar mais, isto é, não viveria a civilização nesta mixórdia de problemas, e conseqüentemente, teria ela o essencial para uma existência decente e honrada.

Tais considerações vêm a propósito do nudismo. Ao enfrentá-lo inopinadamente, sem o devido preparo mental, afundamos, forçosamente, no abismo da corrupção. Isto ninguém pode negar. Como sabemos o instinto do Homem é uma das válvulas principais do sexo. Porém dominado pela fôrça suprema da educação, o instinto pode ser fàcilmente controlado e conduzido. Além disso temos o fator clima, o fator meio. Entretanto considero o fator educação o mais importante. Dentro de meus princípios, de minhas conclusões, o nudismo é uma coisa bem natural, um baluarte da educação".



Sua Excelência a Criança

BERNARDO HASKEL

EM todos os países do mundo, "sua excelência a criança" ocupa o primeiro lugar.

Os Homens dos governos, os verdadeiros responsáveis pelo bem das nações, sabem que o progresso e grandeza destas está no amparo às crianças, futuros sustentáculos de sua unidade. Por isto são gastas somas fabulosas para fazer face a tão delicado problema.

Comecemos com leis que permitam à gestante, que emprega sua atividade fora do lar, o afastamento de seu emprêgo, sem prejuízo material, para que passe em repouso os períodos críticos da gravidez; a construção de maternidades onde as paturientes possam ser, gratuitamente, assistidas por especialistas com enfermagem habilitada; a assistência solícita em caso de eventual enfermidade. Isto como o primeiro grande passo de proteção aos recém-nascidos e suas genitoras.

Até aí parece um problema simples e de fácil solução, porém, a seguir vêm os colapsos e o rosário amargo da mulher que precisa lutar pela subsistência. Terminada a licença que a lei lhe outorga, precisa voltar ao trabalho. As creches, ainda não difundidas nos bairros industriais, mas supondo que esta mãe tenha a ventura de poder dispor de uma em seu bairro ou fábrica, recebem as crianças apenas para as horas regulares de trabalho — isto quando de iniciativa particular uma vez que o horário e os pontos facultativos do funcionalismo dificilmente coincidem com os do comércio ou da indústria — o que obriga os recém-nascidos pernoitarem com as suas genitoras. Estas creches, particulares ou não, limitam a idade dos "semi-internos" o que dificulta a assistência necessária a uma criança de certa idade.

Até que chegue o período escolar, esta mãe está no seguinte dilema: ou abandonar o trabalho que lhe garante a subsistência e do filho ou entregar êste a estranhos enquanto trabalha.

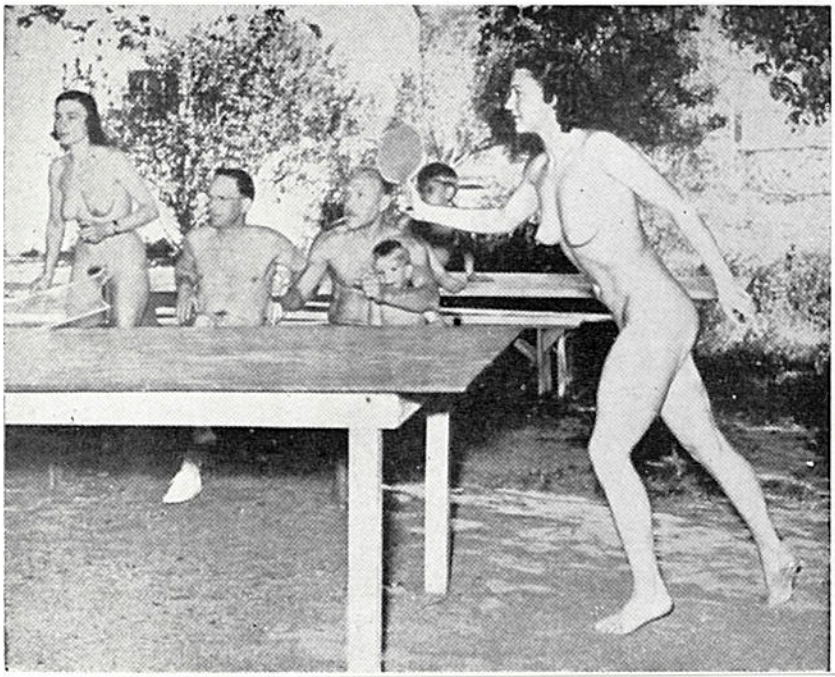
Chegada a idade escolar é a época da grande definição. É quando a convivência com os mais variados princípios e tipos de caráter podem influir e fixar-se no espírito em formação, como primeiro contato infantil com a massa, por ser uma ocasião em que a criança se liberta um pouco da fiscalização doméstica.

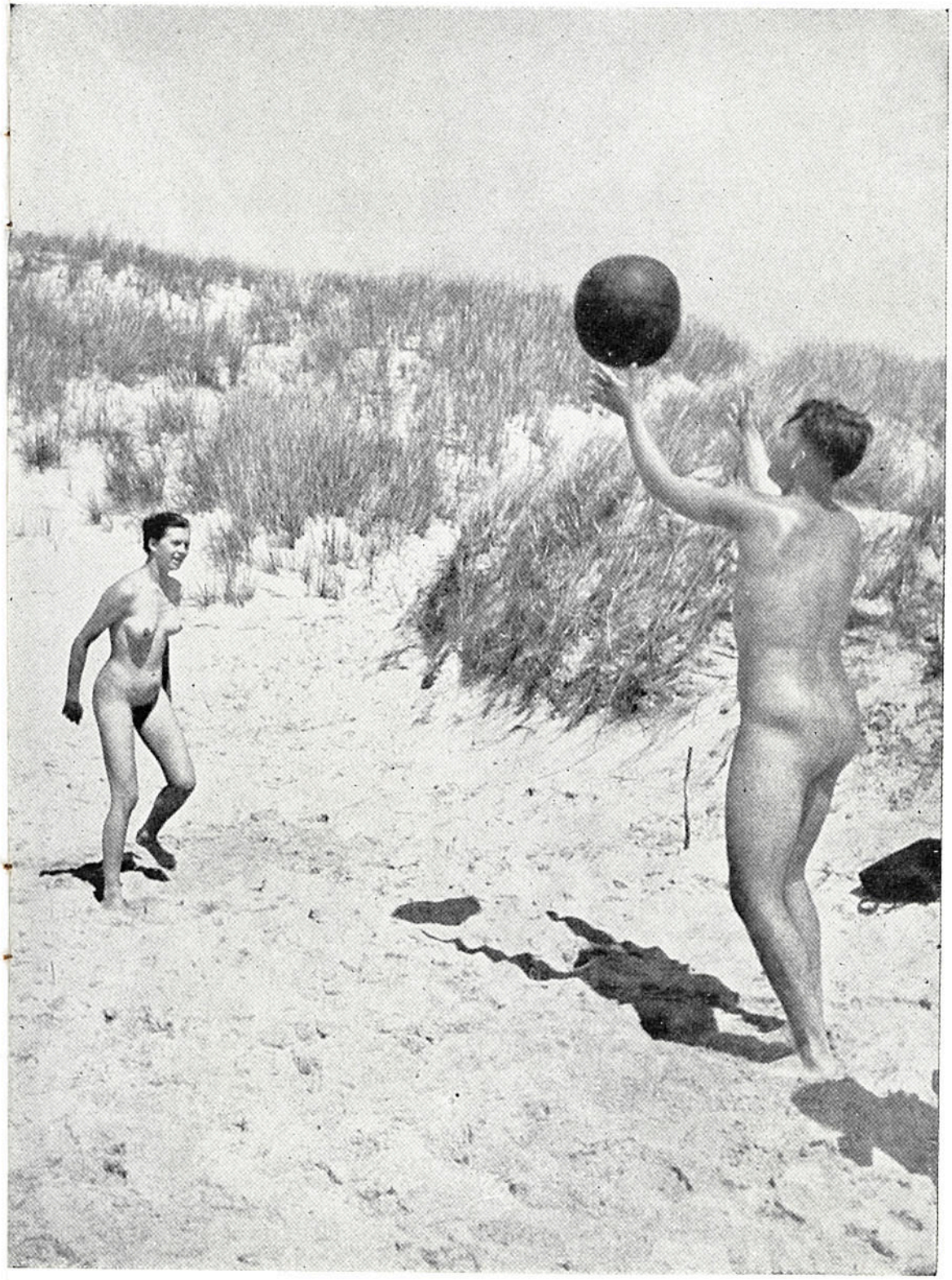
Os mestres, que substituem os pais, devem se desdobrar nas fiscalizações, formar juízo conciso de cada um. Os temperamentos divergem e, nessas divergências, os professores vêem pois o jôio e o trigo e aplicam métodos justos às necessárias recuperações.

Para todos os efeitos temos que levar em conta que cada ser humano tem seu instinto pessoal. Cabe a cada criança ou jovem atacar ou defender seus próprios problemas, sendo absolutamente lógico que o ambiente da casa paterna exerça influência preponderante nestas situações.

A situação atual de vida, a luta que o homem trava para conseguir o necessário a

(Continua na pág. 10)





fim de manter a família, faz com que os pais não disponham de tempo e paciência suficientes para trocar idéias e esclarecer certos pontos aos filhos.

Devo lembrar que falo apenas da massa desfavorecida porque os previlegiados, sendo exceção, podem pessoalmente assistir a prole.

Um homem que regressa da fábrica ou da oficina, que não se alimentou convenientemente no trabalho, lutou em trânsito para viajar menos espremido, que por morar longe chega em casa quase na hora de voltar de novo, não tem ânimo sequer de correr os olhos por um jornal, vê os filhos na mesa apenas aos domingos uma vez que nos dias úteis suas horas de lazer são perdidas nos apinhados coletivos. O cansaço domina o seu sistema nervoso e o filho, quando quer lhe dirigir a palavra, ou o faz com mêdo de uma extravasação extemporânea ou então torna-se breve por comiseração. Com isto fica o problema cuja solução será confiada a um amigo ou amiga, que o resolverá sem a responsabilidade paterna, dependendo da formação moral da pessoa consultada.

Por êste e por outros motivos é que estamos ainda na estaca zero em relação a educação sexual.

Lemos em uma revista carioca, que foi organizada uma mesa redonda sob o título de "Educação Sexual". Os participantes foram um médico psiquiatra, um senador, um padre, um educador, etc., todos de destaque. Ninguém se lembrou de convidar um naturista.

Porque? Por falta de lembrança ou falsa moralidade? Sabe-se sòmente que a prática de um naturista ou nudista poria por terra qualquer teoria puritana!

Após a discussão venceu a tese de que a educação sexual deve partir dos pais. Até um certo ponto aceitável e mesmo elogiável porém, como proceder no caso do trabalhador que, cansado, não pode ler ou não tem um livro técnico sôbre o assunto?

Esta parte didática foi demagogicamente discutida, dizemos demagogicamente pelo elevado número de pais analfabetos, em primeiro lugar e, em segundo, pelo preço astronômico de tais obras e sua linguagem pouco clara para os que possuem apenas os primeiros anos primários.

Um dos participantes da mesa esclareceu que, chegando um certo ponto, a criança quer saber os segredos da sua geração e nascimento. Ora, isto não é educação sexual e não é fácil explicar a uma criança como nasce um ente humano, embora nos meios populares seja coisa corriqueira tal acontecimento pela promiscuidade nos pequenos cômodos ou barracos.

Educação só pode ser ministrada por técnicos e não por ignorantes que se arvoram em educadores.

"O melhor professor é ainda a própria Natureza" — concordamos — e êste é o ponto defendido pelos naturistas.

Para o trabalhador antes citado, o melhor meio de educar sexualmente o filho é levá-lo, desde tenra idade aos campos de nudismo. Ali êste acostumar-se-á com o corpo humano, dispensando conhecimentos profundos.

De fato "ninguém pode dar o que não tem" mas também nem todos podem conseguir a massa de conhecimentos dos participantes da mesa redonda. Assim, as crianças, no campo de nudismo, aprendem ao menos a respeitar o próximo, onde, mais tarde, saberão escolher para cônjuges as pessoas de alma e corpo sãos. Saberão distinguir o mal do bem e saberão das impurezas dos lupanares.

Aproximando os filhos da Natureza, é cuidar da sua educação sexual sem esperar por

(Conclui na pág. 36)

A Itália e o Nudismo

DANIEL DE BRITO

QUEM visita a bela Nápoles não pode deixar de visitar, a 18 quilômetros de distância, as ruínas de Pompéia, ali vivendo umas horas num ambiente do remotíssimo passado de dois mil anos.

Como se sabe, a antiga cidade de Pompéia, de 25.000 habitantes, inclusive veranistas abastados vindos de Roma, foi abalada por um violento terremoto que a destruiu parcialmente, no ano 63.

Reconstruída e modernizada pelos sobreviventes à grande catástrofe, foi, dezesete anos depois, inteiramente soterrada pela lava do Vesúvio, que irrompeu violenta e inesperadamente, sacrificando quasi tôda a população a qual também teve impedida a fuga pelos simultâneos terremoto e maremoto.

Com o decorrer dos séculos foi mesmo esquecido o próprio local da cidade que passara a ser lendária.

No século XVIII foram descobertos, por acaso, indícios certos dos restos de Pompéia, cuja história fabulosa incitou o monarca Carlos III a mandar proceder às escavações que foram iniciadas em 1748 e que continuam em curso, numa atividade sempre variável.

A forte impressão da visita às ruínas de Pompéia é algo fora do comum. Constata-se com nitidez o que era a vida do povo daqueles remotos tempos, ávido do confôrto que era tão precário, a julgar pelos trilhos nas lages das ruas, geralmente estreitas, porém, retas, cavados durante séculos, pelas ferragens dos carros puxados a dois cavalos; a intervalos, uma pedra da altura das calçadas para pedestres, atravessada nas ruas, recortadas dos lados para dar passagem aos cavalos, rodas, água das chuvas e... permitir a travessia aos transeuntes. Dentro das casas, a mobília de mármore ou de granito, inclusive os leitos que, naturalmente, deveriam ser revestidos de materiais menos sólidos...

O que realmente nos admira é o espírito artístico daqueles povos cujas esculturas e pinturas de fantasioso estilo já eram remarcáveis, mormente em estatuária e joalheria.

Pelas pinturas bem conservadas em algumas casas, pode-se aquilatar dos hábitos assás licenciosos de grande parte da população de Pompéia, que se entregava a orgias nos principais recintos das próprias residências ou nos lupanares, tudo muito bem decorado com cenas lúbricas e sugestões escabrosas.

A falta de recato dos habitantes de Pompéia foi substituída, em nossos tempos, em

(Continua na pág. 14)

A Itália e o Nudismo

(Continuação da pág. 12)

tôdas as latitudes do nosso planêta, por hábitos menos escandalosos mas que não deixam de ser indecorosos pelo grande número de tarados existentes, os quais, como no tempo dos romanos, continuam fazendo as suas orgias que, muitas vezes, incluem verdadeiras aberrações da natureza.

Esta degenerecência de costumes tem sua origem na falta de educação sexual, no modo pelo qual são educadas as crianças de certos países conservadores onde tudo é "tabu".

Felizmente já foi dado o sinal de partida para um rápido progresso moral nos países mais adiantados, principalmente na Inglaterra, onde o nudismo absoluto nos bahhos coletivos e jogos ao ar livre, por ambos os sexos, até a idade de 18 anos, é obrigatório em muitas das grandes escolas.

Deixando Pompéia, fomos visitar o vulcão Solfatara, nos arredores de Nápoles, o qual está em atividade desde 1944, quando o Vesúvio se retraiu para mais um ciclo de "estado latente". Parece haver ligação entre os dois vulcões.

Embora menos conhecido, o Solfatara tem também sua triste história, pois no século XII arrasou três povoações vizinhas.

O guia que nos dirigia prudentemente em todo o percurso da cratera de cêrca de dois mil metros de circunferência, arremessava ao ar pequenas pedras as quais, caindo a poucos metros, ressoavam de tal maneira, que nos convencíamos de estar pisando em finíssima crosta de terra sob a qual estava em ebulição a mesma lava que observávamos em pequenas fossas de cêrca de dois metros abaixo da terra semi-firme, fumegando em rápido movimento de ebulição violenta.

A intervalos do percurso ouvíamos o sussurro de vapor que saía de pequenos orifícios. Num ângulo uma fossa de areia sêca que fica em movimento de "chafariz" permanente.

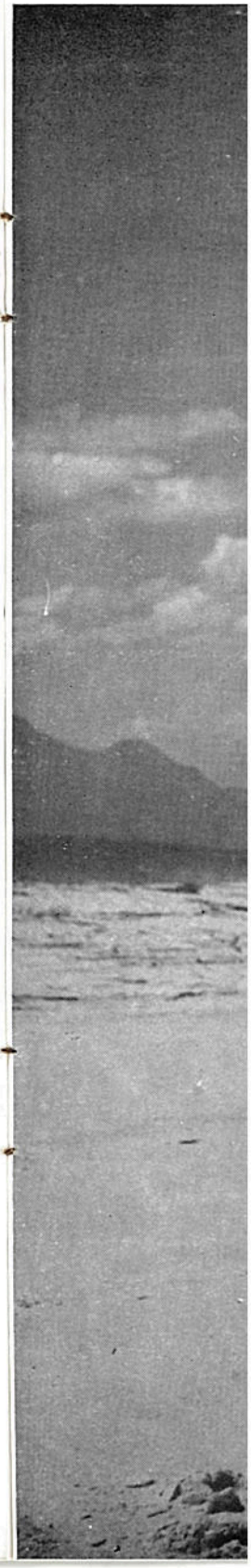
Outra coisa muito interessante na margem da cratera é a existência de duas profundíssimas cavernas que irradiam gases sulfurosos. Penetramos na primeira, vestidos com as roupas próprias de um frio relativo ao outono e, a dois metros de profundidade, ao cabo de dois minutos estavamos nos "diluindo" em plena transpiração.

A permanência na entrada da segunda caverna só nos foi suportável por poucos segundos, acocorados, pois em pé o calor da parte superior da caverna é insuportável.

Foi nestas cavernas que Dante se inspirou para descrever o Purgatório e o Inferno.

Os naturistas dos países mais progressistas da Europa acampam, no verão, no lado exterior da cratera, praticando o salutar nudismo coletivo, usufruindo periòdicamente os não menos salutares banhos sulfurosos das ditas cavernas.

Os pobres italianos, com sua mentalidade incipiente, contemplam êsses nudistas de raça superior, os quais lhes inspiram sentimentos mistos coroados pela inveja, mas... não ousam aderir, com mêdo de quebrarem os grilhões do obscurantismo!...



o vulcão
s, o qual
ıdo o Ve-
le "estado
e os dois

atara tem
no século
.

nente em
a de dois
essava ao
a poucos
que nos
finíssima
ebulição
n peque-
s abaixo
n rápido

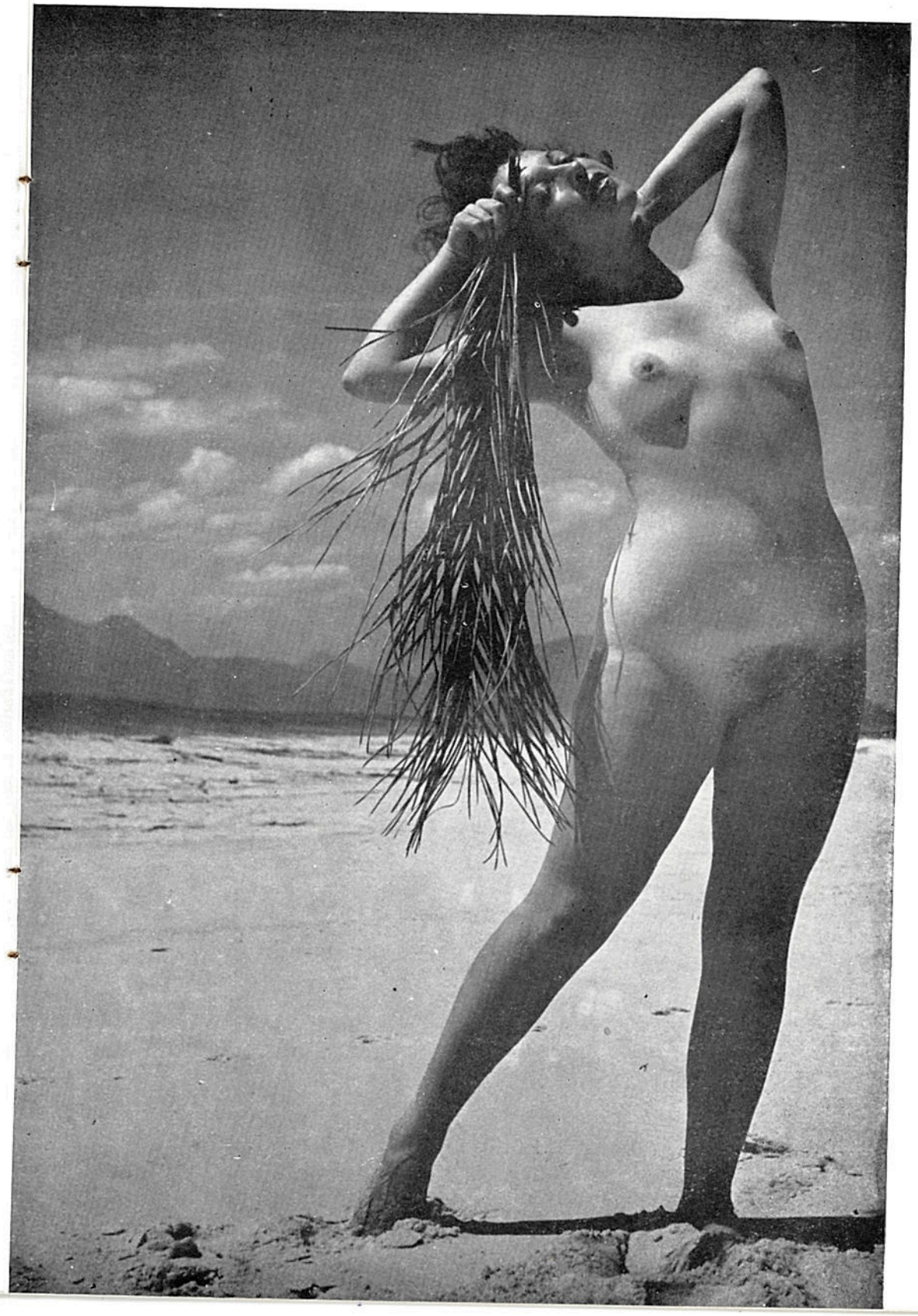
os o sus-
nos orifí-
reia sêca
riz" per-

margem
rofundís-
ılfurosos.
com as
) ao ou-
dade, ao
"diluin-

unda ca-
ucos se-
calor da
ável.
inspirou
mo.

gressistas
lado ex-
r nudis-
ente os
sos das

talidade
de raça
timentos
.. não
ırem os



Paraiso sem Pecado

JAMES NOAKE
(Overseas Secretary of the B. S. B. A.)

DESDE os mais remotos tempos que as ilhas do além-mar eram tidas como fontes inexgotáveis de segredos criando-se lendas donde surgiram Tristão e Izolda e tantas outras que embeveceram nossos antepassados, incluindo a da "eterna neblina" e, agora, o "Paraíso do Nudismo Britânico".

A Inglaterra tem mais de meio milhão de naturistas — publica uma revista parisiense — e dentre êsses, 50.000 são adolescentes de ambos os sexos.

E agora sabemos, por intermédio de Muncken, do tal "paraíso sem pecado", título que confirma os nossos princípios e que muito lisonjeia os naturistas. Nossa admiração cresce com o prestígio que vamos firmando embora a fantasia ultrapasse os nossos mais audaciosos sonhos.

Ilhas paradisíacas, potentados nudistas, uma fila de mais de 20 luxuosos hotéis, 20.000 novos adeptos todos os meses e nós sem termos conhecimento de tudo isto!

Após um sorriso frio, como manda o bom senso, dignamo-nos encarar o noticiário da seguinte maneira: o repórter internacional P. Stevens, da revista "Weltbild", de Munich, talvez seja um jovem inexperiente, sem malícia e incapaz de medir a maldade humana e o capricho dos gênios das Finanças que esperam pelos incautos que queiram inverter capitais, ou então uma prêsa do "sense of

(Conclui na pág. 18)

Paraiso sem Pecado

(Conclusão da página 16)

humor" inglês. que cria ou manda criar histórias fantásticas e as conta para quem as quiser escutar.

Não achamos outra explicação para tamanha insensatez inserida naquela revista o que vamos procurar argumentar com fatos as assertivas infundadas do articulista.

Após um cálculo aproximado devem existir na Inglaterra cêrca de 10.000 naturistas, dos quais mais ou menos a metade está filiada à British Sanbathing Association ot Fareham (Hanbo). O quadro social é composto das famílias de trabalhadores, médicos, enfermeiros, artistas, sacerdotes, comerciantes, datilógrafos, membros do Parlamento e da Guarda Real de tôda hierarquia, técnicos especialistas etc. Em geral são cidadãos dos grandes centros que procuram na Natureza confôrto e descanso. Só uma pequena parcela seria capaz de passar as horas de lazer, por conta própria, em hotéis caros ou em locais dispendiosos. Nenhum negociante pensaria empatar o seu dinheiro em "20 Sunshine Hotels".

Nos meios naturistas existe pouquíssimo dinheiro. Tudo é realizado em grupo e aquela meia dúzia de proprietários de casas ou cabanas para naturistas não exige mais que o suficiente para as despesas de manutenção das mesmas. O fim é proporcionar ao hóspede um recreio completo por um mínimo de despesas.

Na verdade só existe um hotel de nudismo com um regulamento que exige a indumentária nos salões de refeições e em determinado recinto, isto dentro dos preceitos nudistas que defende a higiene como princípio de defesa da Saúde. E' claro que numa cadeira ou sofá é anti-higiênico sentar-se nu... Os serviçais também usam roupas obrigatòriamente.

O que se disse da ilha paraíso deve ser uma grande ilusão. As ilhas habitáveis em frente a costa de Wales podem ser contadas

com os dedos de uma só mão, daí não ser possível os nudistas se encontrarem ali sem conhecimento dos sócios da B.S.B.A. e muito menos da imprensa inglêsa sequiosa de sensacionalismo.

Em Londres e em outras grandes cidades inglêsas existem casas que sob o manto do nudismo, estão explorando os inexperientes e que não passam de bordéis. Com certeza o nosso articulista caiu num dêsses antros de corrupção, o que se torna justo perdoá-lo.

E' verdade que se tentou fundar "indoor clubs", aonde era obrigação desfazer-se da roupa antes de entrar. A B.S.B.A não apoiou êstes estabelecimentos e sua duração foi efêmera.

Escrever sôbre ilhas fantásticas com hotéis de luxo e outras coisas, só pode ser rendoso para os editores sensacionalistas porque a êstes não importa prejudicar a aproximação de povos e nações amigas com os absurdos que inserem. V e n d e m suas aleivosias e nada mais...

Nós, os nudistas inglêses, rejeitamos esta modalidade de propaganda e convidamos o sr. P. Stevens a se comunicar com a B.S.B.A. nas suas férias, onde estamos prontos a recebê-lo de braços abertos para que verifique "in loco" o que dissemos sem ironizá-lo. Será benvindo com tôdas as honras!

(Tradução de B. Haskel)

Sun and Health

A Religião em face do Nudismo

AZER COSTA

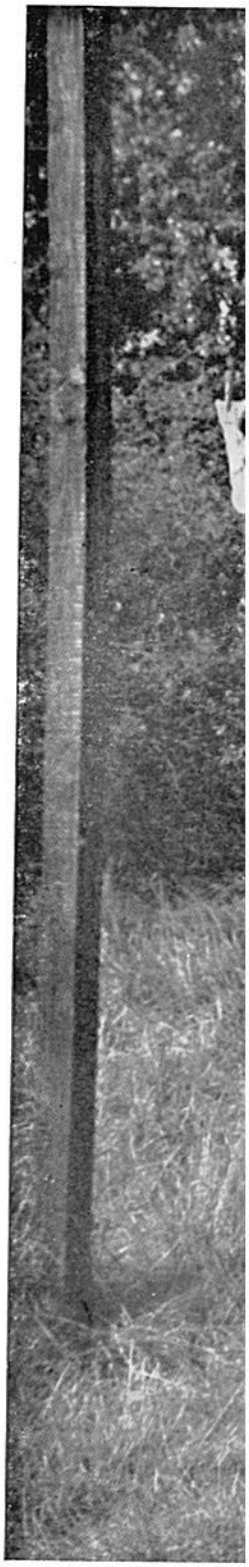
ANTES de estudarmos a tese proposta, convém examinarmos devidamente o que é religião. Religião é fé, crença, devoção piedade.

Homem religioso é consagrado ao cumprimento da prática religiosa, aos deveres da crença que professa. Religião é re-ligar, ligar é unir, fixar, enlaçar, incorporar. A religião, no sentido espiritual, é a religação do homem à Deus.

Homem e mulher viveram, não sabemos quanto tempo, sem religião; isso não quer dizer que não adoravam a Deus; tanto adoravam que viviam face a face com Deus, em plena liberdade e em meio a abundância. Não tinha êle necessidade, nessa altura, de religião, de religação, pois não se desprendera, não se afastara, não se desligara de Deus. Desde porém, que o homem fôra influenciado pelo malígno, tendo como prêmio a descoberta do bem e do mal, e julgando-se escondido de Deus, aceitou a proposta diabólica, praticando a iniquidade em obediência a Lúcifer e desobediência ao seu Pai, foi êle lançado do Paraíso, por suas próprias mãos. Na amargura, no desespêro e na aflição, reconheceu o seu êrro e, penitenciando-se, teve necessidade de voltar ao seu benfeitor. Daí a necessidade de religar, de ligar-se de novo, de tornar ao Seu. Pela bondade de Deus, foi êle aceito novamente na sua comunhão. Deus permitiu essa religação e como conseqüência subordinou-a a preceitos imutáveis, que são a táboa dos 10 mandamentos e consequentemente, por Seu Filho, Jesus Cristo, a sua simplificação em duas partes: "Amar a Deus sôbre tôdas as coisas e ao próximo como a si mesmo". Dêste modo, todo homem que puser em prática essa regra Divina está religado, é religioso, é praticante da religião de Deus.

Entendido como está, suscintamente, o que é religião, passaremos a estudar a religião em face do nudismo.

O nudismo só se contrapõe a religião, quando o que se diz religioso não está verdadeiramente religado, quando êle ainda não voltou ao Pai, ao seu Criador, a Deus; quando êle ainda está cheio de mazelas, quando vê a maldade em tudo, inclusive em si próprio; quando acha que é imoral estar ou viver como fôra criado. Deus não vê o homem carne, osso e indumentária. Deus vê o homem. Vejamos o nosso semelhante religado, na sua primitiva condição de pureza, desejosos que somos de pertencer ao Onipotente. Nesse espírito religioso, o nudismo compartilha dos dogmas e cultos e a êle não se contrapõe. Liberdade e respeito não são antíteses de religião.



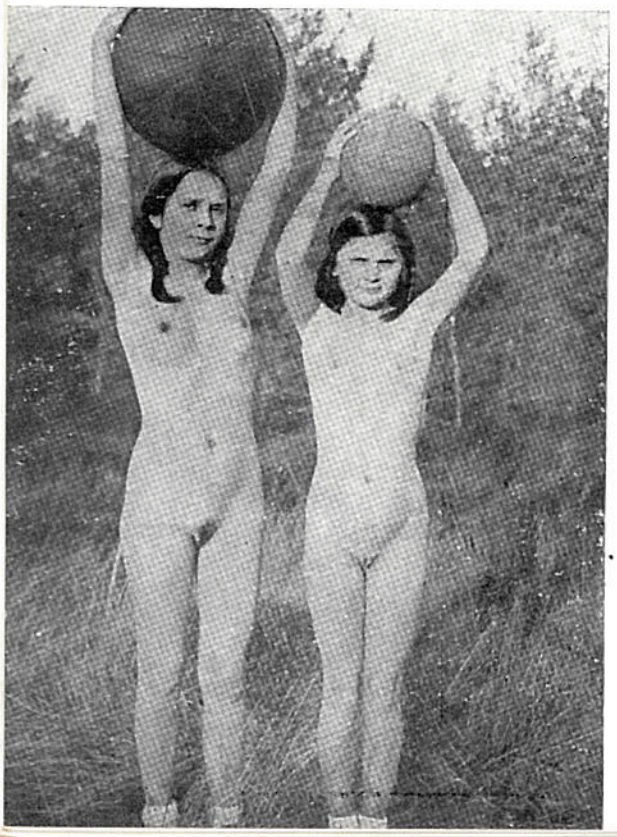
Da Evolução, Psíquica e Somática, Feminina

AGAMEMNON PARENTE DE MORAES

(Continuação do número anterior)

Nemilow organizou, baseado nas investigações de numerosos autores, uma relação de alterações no organismo da mulher durante a menstruação.

" 1.ª Baixa da temperatura.
2.ª Aumento do calor da pele, o que equivale a uma redução das reservas caloríficas.
3.ª Pulso lento.
4.ª Baixa da pressão sanguínea.
5.ª Alterações numéricas nas células do sangue.
6.ª Alterações nos órgãos linfáticos, nas amígdalas e nos órgãos de secreção interna.
7.ª Diminuição da eliminação da albumina, o que se observa analisando a urina, sobretudo por uma alteração no metabolismo do azoto.
8.ª Baixa da produção de fosfatos e cloretos
9.ª Redução do intercâmbio de gases.
10.ª Decréscimo da digestão por desequilíbrio do metabolismo das gorduras e azotados.



11.ª Alterações nas glândulas mamárias, semelhantes às que se observam no princípio da gravidez.
12.ª Dificuldades respiratórias e alterações da laringe.
13.ª Elevação do vigor dos músculos e exagêro do reflexo tendinoso do joelho.
14.ª Diminuição da capacidade de concentração e do rendimento mental"

Frisamos que essas alterações ocorrem na mulher sadia, isto é, de menstruação normal. Nemilow acrescenta que "encarado de um ponto de vista rigoroso, êste processo é de natureza tal, que se torna muito difícil distinguir entre o normal e o anormal. O organismo da mulher sexualmente madura oscila sem cessar entre a fisiologia e a patologia, com uma contínua tendência para esta última.

O conceito moderno da patologia feminina erigiu a Endocrinologia como sua coluna mestra O Dr. Carlos Alberto Castaño professor honorário de doenças de senhoras da Faculdade de Ciências Médicas (Buenos Aires) e chefe de clínica do Instituto de Cirurgia do Hospital Nacional de Clínicas, declara, num prefácio à obra do prof. Dr. Enrique Cantilo: "El concepto actual de la patologia feminina hace que la Endocrinologia tome una importancia enorme en ella: es la base de esa patologia y su estudio debe ser encarado desde el punto de vista clínico y no experimental puro, pues es muy distinto el estudio de las secreciones internas en el laboratorio, en el animal de experiencia del de la clínica, donde su aplicación es diferente, donde se ven otras modalidades; todo lo cual exige una orientación en la terapéutica, en la manera de indicar las distintas hormonas que sólo el endocrinólogo clínico podrá dar com precisión". Mais adiante o professor Castaño afirma: "No podemos, pues, estudiar hoy a la Ginecologia "considerando solamente el útero y los ovarios".

(Continua no proximo numero)

Associação Livre Culturista do Brasil

SEDE PROVISÓRIA:

RUA DA CONSTITUIÇÃO, 55 — 1.º Andar — RIO

C O N V I T E

Cientificamos aos Amigos Livres Culturistas do Brasil que estamos organizando a nossa Associação para a qual esperamos o apoio dos adeptos e simpatizantes do Livre Culturismo.

Por nímia gentileza do Dr. José Fernando Vasconcellos Carreira, Diretor de SAÚDE E NUDISMO, que nos cedeu a redação de sua revista para as reuniões preparatórias, convidamos a todos os que se interessarem pelo movimento para, às segundas, quartas e sextas-feitas, a partir das 17 horas, participarem das referidas reuniões.

..A Associação Livre Culturista do Brasil *será estritamente familiar havendo sindicância rigorosa para a aprovação das propostas de futuros associados.*

Tratando-se de sociedade ginista e naturista, dela participarão eminentes médicos que se responsabilizarão pelas partes de helioterapia e ginística.

Outros detalhes serão fornecidos oportunamente.

Prof. Dudley Ellis

Resposta

TENHO em mão um recorte de jornal, trata-se nada mais nada menos, desta tão discutida revista, sendo o assunto, algo que já foi meditado, discutido, julgado etc., porém vale a pena meditar um pouco sôbre os dizeres do citado recorte.

Correio do Povo — dia 16-11-52.

Rio: 15 (C.P.) — O Deputado Daniel Faraco apresentou a Mesa da Câmara o seguinte requerimento: Requeiro na forma regimental, que o sr. Ministro da Justiça e Negócios Interiores informe: 1) Se as autoridades policiais têm conhecimento de que as publicações obcenas estão sendo expostas à venda nesta Capital com os dizeres iguais ou semelhantes aos seguintes: "É expressamente proibida a venda à menores de 18 anos. O jornaleiro se julgar necessário poderá solicitar do comprador documentos que comprovem a idade. Assumirá tôda a responsabilidade criminal aquêle que exibir a menores ou folheá-las em coletivos ou na via pública: 2) Que providências estão sendo tomadas pelas autoridades para reprimir êsse crime contra os bons costumes, punível nos têrmos do artigo 234 do Código Penal, crime que os próprios dizeres acima mencionados se incumbem de proclamar."

Antes devo salientar que não sei onde é publicado êste jornal que veio ter às minhas mãos por intermédio de uma carta enviada por um nosso leitor, mas passemos a examinar e concluir sôbre seus dizeres.

Diz o nosso brilhante Deputado em primeiro lugar: "Que providências estão sendo tomadas pelas autoridades?" Ora Sr. Faraco, nenhuma! V.S. para melhor orientação deverá comprar o número 6 desta e inteirar-se do que reza o artigo intitulado: "Ainda há juízes no Brasil!", aí então poderá fazer êste assunto entrar em discussão. Creio estar V.S. em completo desconhecimento, pois caso contrário não teria solicitado ao Senhor Ministro da Justiça informações que muitos de seus ilustres colegas poderão prestar-lhe, ou seja da apreensão da revista, do julgamento e do inconformismo de muitos. Mais adiante se lê "crime que os próprios dizeres acima mencionados se incumbem de proclamar." Na verdade, êstes dizeres incumbem de proclamar a imoralidade de SAÚDE E NUDISMO, mas não a pessoas cultas e de espírito sadio independentes de qualquer maldade e principalmente compreensão, pois

é fato, e irrefutável, que a revista é proibida sòmente a jovens de 18 anos e porque? Porque a êstes falta infelizmente, u'a mentalidade formada, livre de fantasias, justamente porisso, nós desta revista, sem nenhuma pressão e por nossa própria iniciativa, deliberamos evitar que a mesma caisse em poder de menores, pois geralmente êstes, na sua quase totalidade, embora a revista nada contendo de imoral, folhearíam-na com certa dose de maldade, maldade aliás, própria desta idade, e para tanto foi necessário a idéia do envelope com a frase ora em discussão. Fizemos mal Sr. Deputado? V.S. já teve oportunidade de ler nossos brilhantes e instrutivos artigos? Se já teve, constatou alguma imoralidade? Ou são as fotografias? Se são, aconselho ao nobre amigo, se incumbir de vetar as exposições de pinturas realizadas nos salões das Belas Artes, ou são também ignorados os nus artísticos? E a situação agrava-se mais por ser a presença facultativa a pessoas de qualquer idade. E' de seu conhecimento que a nossa revista trata do

(Continúa na pág. 32)

Doenças Venéreas

PEQUENAS NOÇÕES

A luta contra as doenças venéreas constitui um dos mais urgentes problemas de saúde pública, não só porque o número de infeccionados excede o da maioria das doenças contagiosas, como também porque determina grande número de óbitos e contribui, sob múltiplas modalidades, como fator fortemente negativo para os altos interêsses da saúde da raça. Há cinco doenças venéreas: a sífilis, a gonorréia, o cancro venéreo, o granuloma venéreo e a doença de NICOLAS-FAVRE.

A SÍFILIS é uma infecção específica causada por um germe — o *treponema pallidum* — adquirida por contacto com pessoas infectadas ou por transmissão congênita.

Sintomas — A lesão inicial é o cancro sifilítico, que se assesta na pele ou na mucosa, aí por onde entrou o treponema, aparecendo em média entre 20 e 40 dias (não menos de 10 dias) após o contacto infectante.

O cancro típico consiste, via de regra, numa pequena lesão ulcerada superficial, indolor e de base endurecida.

Mas o cancro pode ser típico, simulando o cancro venéreo, uma simples irritação, ou assumir outros aspectos, sendo prudente pesquisar sempre o treponema em tôda lesão genital, pelo exame ultramicroscópico.

Nêle podem ser vistos os treponemas, sendo a ultramicroscópia o melhor meio de se fazer o diagnóstico precoce, pois as reações sorológicas no sangue se tornam positivas 2 a 6 semanas depois do aparecimento do cancro.

Por volta de seis semanas após o início do cancro, instala-se, quando não tiver sido feito tratamento adequado, o período secundário da sífilis — erupções de sifílides na pele e nas mucosas, febre, anemia, queda de cabelos, gânglios aumentados e indolores, dores de cabeça, dos ossos, das juntas etc., são sintomas que surgem, em conjunto ou isoladamente. Em certo número de casos essas manifestações são tão benignas que passam despercebidas aos doentes.

Numa terceira fase, a partir do 2.º ou 3.º ano após a lesão inicial, aparecem as gomas, e outras lesões de sífilis tardia, que podem localizar-se em quase todos os tecidos e órgãos do corpo.

Lesões inflamatórias e degenerativas do coração, dos vasos sanguíneos, do sistema nervoso central — dando lugar à artério-esclerose, às aortites, aos aneurismas, à sífilis nervosa etc., são manifestações extremamente frequentes de sífilis tardia.

O contágio — Das lesões sifilíticas são muito contagiosas o cancro e as lesões da erupção secundária.

A sífilis pode ser transmitida direta ou indiretamente e congênitamente. Na grande maioria dos casos de sífilis a infecção é transmitida por contacto sexual, dando lugar ao cancro, genital ou extragenital. Êste último, que ocorre em 5 a 10% dos casos, pode ser adquirido também, por contacto não venéreo (beijo por exemplo).

Não há imunidade natural à sífilis.

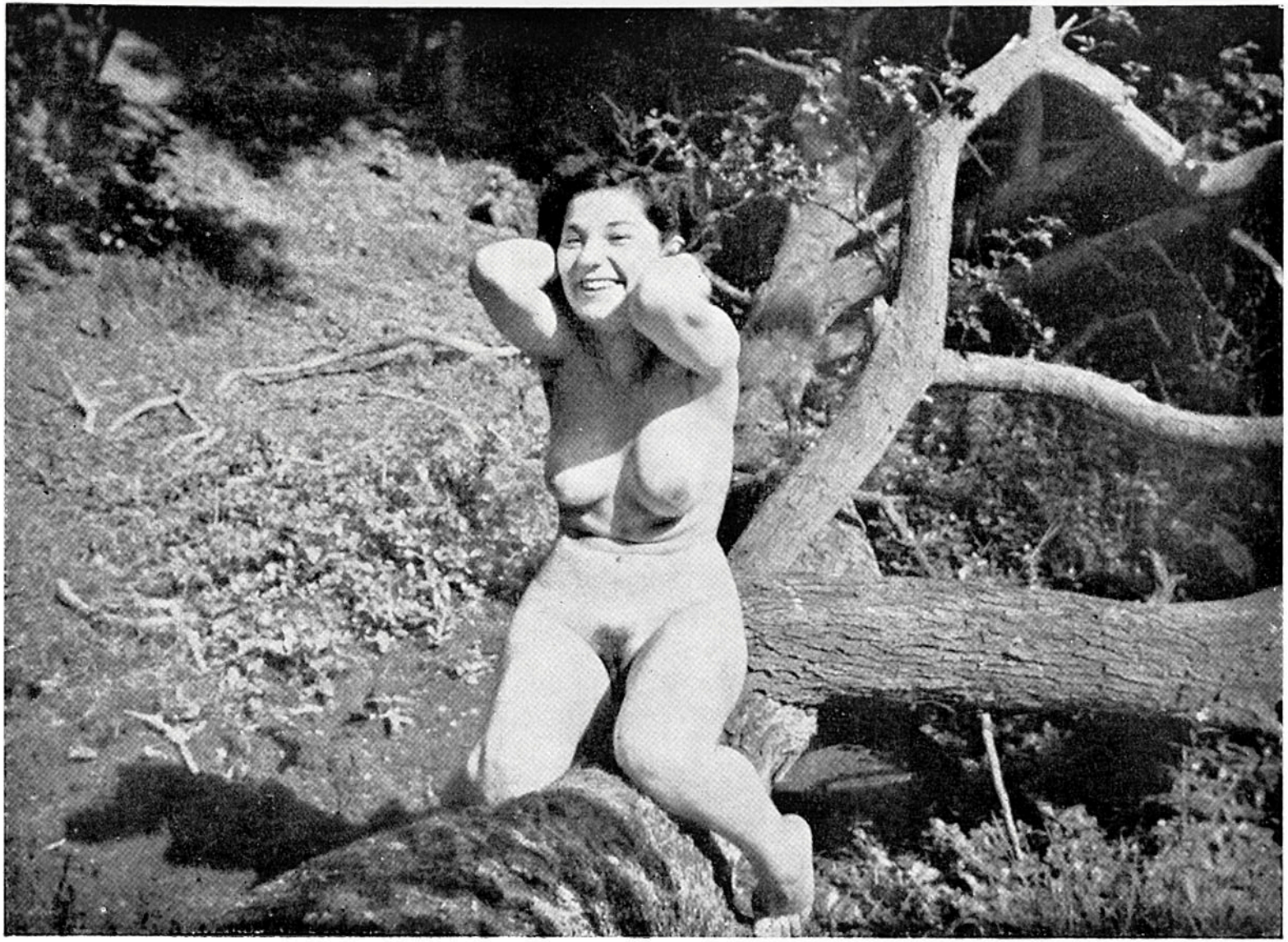
Na transmissão da sífilis congênita, o sifilítico infecta a mulher e esta o embrião, através do sangue placentário, ou então a mulher, ela só é infecta o embrião. Isto indica que em caso de sífilis congênita, a mulher, pelo menos, está sempre infecta e o marido nem sempre.

Tratamento — No tratamento da sífilis recente é preferível o emprêgo de um plano terapêutico contínuo alternado, isto é, séries arsenicais alternadas com séries de bismuto. São consideradas como valores mínimos 30 injeções de arsenicais e 40 de bismuto.

A certeza da cura só se pode ter quando depois de um tratamento adequado não aparece, durante um ano ou mais de exame de contrôle, nenhum sinal clínico ou laboratorial de sífilis em exames de sangue e de liquor repetidamente negativos.

Ninguém pense em abortar a sífilis tratando o cancro com cautério ou com soluções corrosivas porque nada disso influi no desenvolvimento da doença, uma vez que os treponemas, quando o cancro aparece, já invadiram o organismo, situando-se fora do alcance do tratamento local.

O emprêgo da penicilina no tratamento da sífilis, trouxe perspectivas admiráveis, pelos bons resultados que apresenta, possibilitando ademais, a cura rápida da doença. (Do Bol. do S.E.N.S.).



Resposta

(Continuação da pág. 28)

Nudismo ou por acaso o Nudismo é por V.S. condenado? Mas o livre culturismo é praticado por povos mais civilizados e mais adiantados do que o nosso, entretanto contra isso, os nossos prezados puritanos, afirmam com veemência "A mentalidade, a formação de nosso povo é diferente!" e pensando bem sôbre isto proponho criarmos um novo projeto, o de mandar vestir imediatamente todos os nossos selvícolas. Sabe lá o que acontece com nossos índios no meio da mata, sendo êles praticantes do Nudismo e estando sujeitos ao clima tropical? A única coisa que digo é que se os vestirem, dentro de pouco tempo estarão pensando lamentàvelmente igual a nós outros. Quem contesta o que digo? A moral esta no nú? Se está continuemos sempre vestidos, e bem vestidos!

Sei bem, que a intenção do nobre Deputado é das melhores e que o nome desta foi pronunciado no plenário com intuito de paralizar a sua circulação, tendo como motivo, a obscenidade. Sou da mesma opinião, isto é, não dar nunca liberdade a revistas prejudiciais ao respeito social, mas discordo totalmente querer incluir esta neste rol, ponto em que não me faço solidário com o julgamento pessoal de V.S., ainda que a minha modesta solidariedade seja perfeitamente dispensável. Creio que o único ângulo condenável nesta revista é quando esta cai nas mãos de menores, ai então a leitura contida, passa para o segundo plano predominando as fotos e isso é um mal. Evitemos portanto que SAÚDE E NUDISMO seja contemplada por jovens fantasistas, mas não impedindo a sua venda, e sim, não a deixando ao alcance dêles, pois se por um lado faz mal a êstes, por outro faz bem a criaturas já com mentalidade formada e que nunca tiveram a ventura de serem instruídas sadiamente sôbre esta parte da vida.

Perdoe-me o ilustre Deputado caso a minha humilde pessoa tenha usado involuntàriamente palavras consideradas por V.S. como irônicas ou rudes etc., entretanto elas não levaram estas intenções. Sei bem, se V.S. não ignorasse a matéria instrutiva contida em suas páginas, bem como a finalidade da mesma, não levantaria a voz contra a nossa diretriz, mas revolta-me, enerva-me o fato de ter tanta coisa a fazer, tantos problemas a resolver, tais como o tráfego e a condução, baixa nos gêneros alimentícios, falta de assistência social, mil projetos a apresentar, milhões de casos a considerar e no entanto o que faz V.S.? Deixa tudo isso de lado e pede a palavra para falar sôbre a revista, como se esta fôsse mais importante do que outros aspectos da nossa vida cotidiana, pedindo por conseguinte ao Sr. Ministro informações. Francamente, preocupar-se com SAÚDE E NUDISMO é o mesmo que querer construir uma luxuosa piscina em plena mata virgem do Amazonas. Compreensão Sr. Representante do Povo eis o que peço.

Acusamos os que combatem o Nudismo

(Continuação da pág. 1)

Com isto não queremos atacar ninguém, porém, mostrar ao leitor que é insignificante o número dos que pensam terçar armas com a evolução.

Temos um princípio: amar a Deus e a Natureza — sua obra prima. Dentro dêste princípio pregamos o respeito recíproco e ensinamos aos jovens a interpretarem as coisas tal como realmente são e a explorarem, com proveito próprio, os benefícios que os dons da Natureza lhes proporciona. Daí a defesa orgânica e a formação do caráter superior — que é o viver sem malícia.

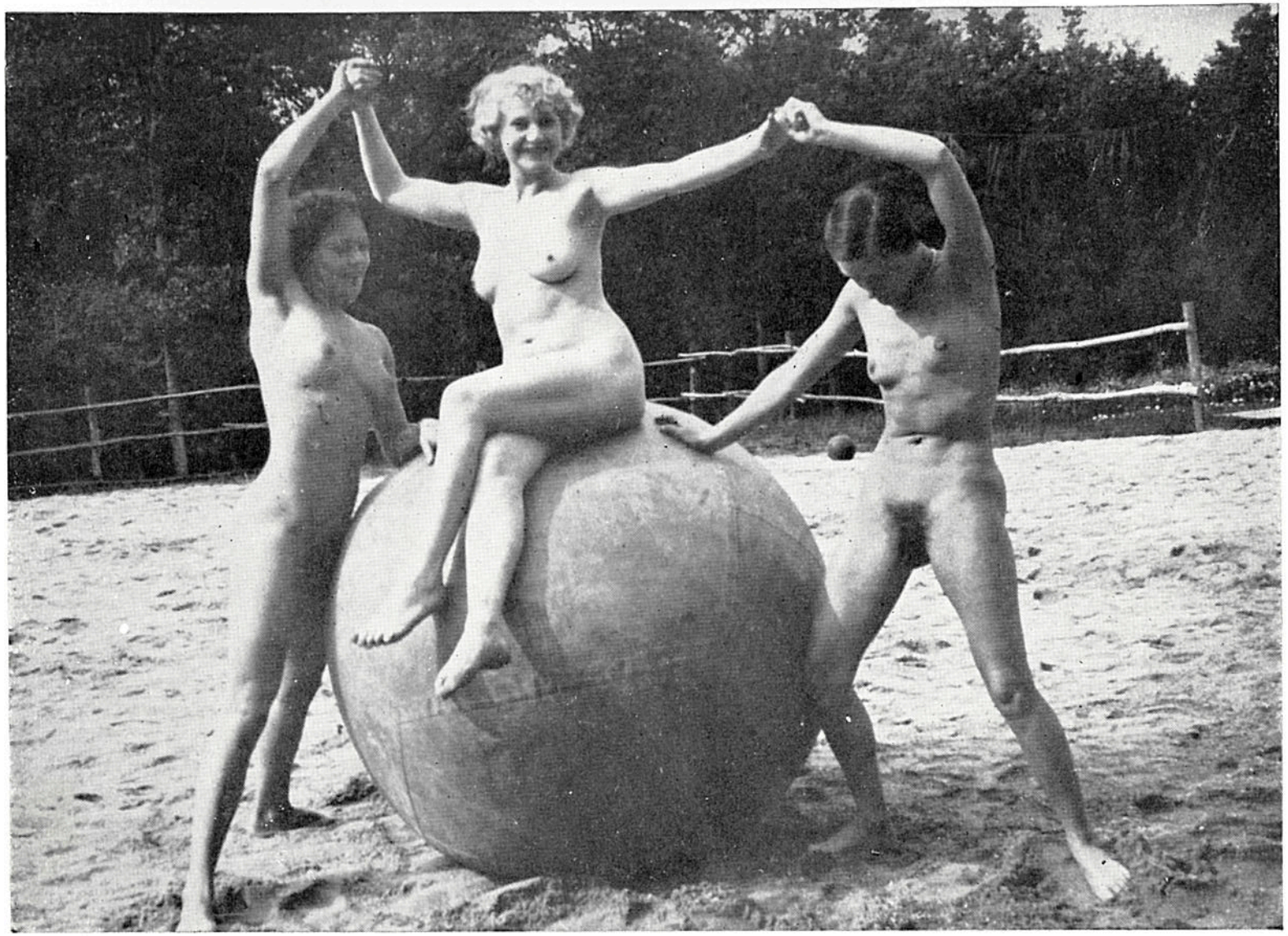
Somos contra a prostituição — principalmente a prostituição amadora que a falta de moral mancha os elos conjugais e é como caruncho a roer a tábua de pinho de nossa sociedade.

Somos contra a propagação da sífilis — que abrange intensamente mais de 25.000.000 de brasileiros — que se contrai nos prostíbulos.

Somos contra a proliferação do bacilo da tuberculose que se dissemina insidiosamente em contactos menos limbos.

Enfim, somos pela higiene corporal e mental e achamos que os infinitesimais átomos que nos fazem pressão são incapazes de cura. São os mesmos que combateram o cinema e o rádio em seu início e deixaram que se prostituissem — ou as prostituiram — jovens promissoras por falta de amparo moral.

Daí acusarmos os falsos puritanos pela devassidão de hoje por não terem tido moral bastante para refrearem no início a crise de caráter que hoje nos é dado asssistir; acusarmos os mesmos cidadãos pela insinceridade de suas assertivas quando sabemos que êles trairam os princípios bíblicos da castidade; acusá-los de serem vistos prevaricando públicamente pelas "boites" e frequentarem lupanares com amores ilícitos; acusá-los de anti-religiosos por trairem os Dez Mandamentos, no mínimo cinco vêzes por dia, e afastarem, com isto, a mocidade de Deus; acusá-los, por fim, de mêdo da escola de respeito mútuo e da fundação da moral que porá por terra suas lábias antifamiliares de porta de confeitaria!



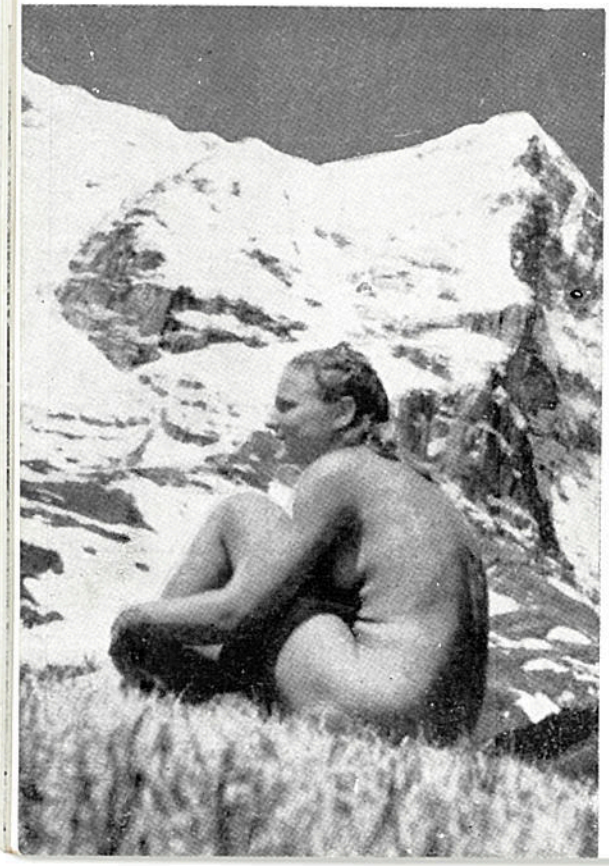
Não é tão fácil salvar-se a Pátria

J. P. SCHETTINI

OS QUE, como nós, procuram apontar soluções para o grave problema de defêsa da raça, de quando em vez estarrecem-se diante dos dados insofismáveis encontrados em nossas estatísticas oficiais. O brasileiro, principalmente o da província, se cria e vive mais dos recursos naturais que pròpriamente de assistência social que compete ao poder público proporcionar.

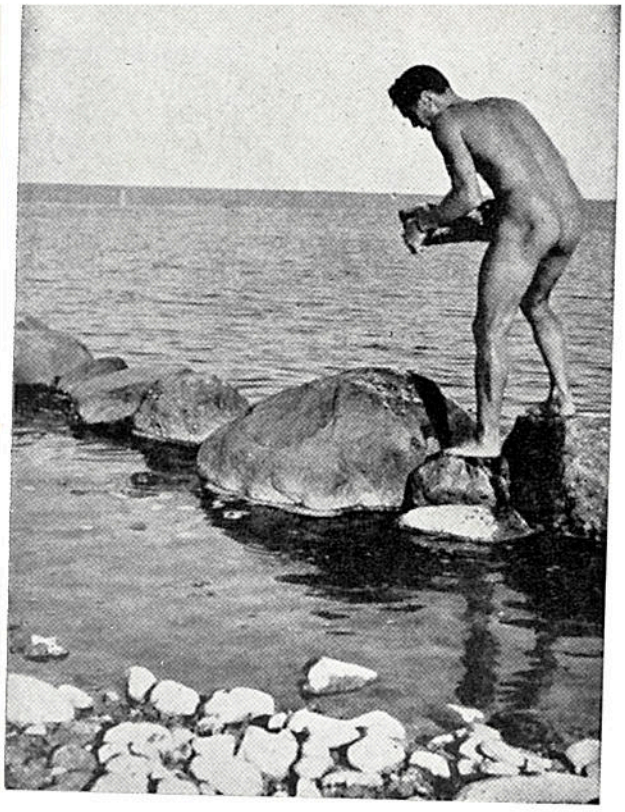
Em artigo anterior falamos em estradas e escolas: as primeiras como meio de repartir a abundância, defendendo a subsistência; as segundas, para desenvolver as capacidades técnicas, natas no brasileiro. Onde há abundância há menos possibilidades de desajustamentos orgânicos uma vez que o corpo acha-se rico de glóbulos vermelhos para sua defêsa. Quem tem escola tem mais recursos para tornar-se útil a si porque desenvolveu sua capacidade de apreensão conquistando, cada vez melhores níveis de vida.

Longe de nós a idéia de pensarmos num Brasil exclusivamente de doutores e beletristas! Achamos que tôdas as classes são necessárias embora umas mais que as outras. Defendendo nosso ponto de vista, víamos que havia deficiência de engenheiros e de professores. Engenheiros que o Estado amparasse no interior e professores que buscassem os alunos, no lar ou na rua, já que as possibilidades econômicas dos pais, em 80% dos casos, inhibirem-nos deixar seus filhos completarem o curso primário.



Uma vez que os homens de ontem se perderam no asfalto dos grandes centros, deixando que a maioria dos jovens se formasse por diletantismo, é que hoje nos é dado inserir em nossas colunas os tristes dados colhidos em publicações de fontes insofismáveis, onde, como o leitor poderá observar, a sub-alimentação e mesmo a fome são as principais causas.

A opilação grassa em todo o país, onde, só na Bahia, 90% de sua população sofre dêsse mal. O Brasil possue, apenas, para os seus aproximados 50.000.000 de habitantes, 1.047 hospitais, cabendo 1 leito para cada 583 pessoas e apenas 1 enfermeira para um grupo de 10.000 moradores desta terra. Por ano, 20.000 brasileiros morrem de câncer, dispondo o serviço especializado de apenas 100 leitos. A mortalidade infantil, só em Natal, abraça 403 crianças em cada 1.000 e devemos considerar que Natal não é um centro dos mais atrasados. Em Terezina morrem, em cada 1.000, mais de 25 parturientes, sendo um pouco menor o nível em São Luiz, Goiânia e Belém; em centros como Nova Iorque, o índice é 10 vêzes menor que em nossa capital. Aqui, 20% das gestantes acusam, nos dispensários pré-natais, reações positivas de sífilis; 25% de estudantes e 90% de meretrizes têm cruzes no sangue e, se considerarmos nossa população em 50 milhões, a metade é fortemente acusada de sifilítica. Temos perto de 100.000 doentes mentais e dêstes apenas 40.000 são assistidos em estabelecimentos hospitalares, ineficientes. A malária ainda "mora" em 1.048 municípios brasileiros. De um total de 50.000, apenas 22.442 portadores do mal de Hansen estão internados. A tracoma assola 740.000 brasileiros e dêstes apenas 245.000 têm assistência. Da população escolar de Alagôas e Sergipe, 20% tem esquistossomose. O número de cegos, em nosso país, é de 60.000. Embora mereça um estudo a parte, não podíamos deixar de repetir o registro de que, em cada grupo de 100.000 habitantes, 300 a 500 morrem de tuberculose, importando dizer que, em centros como Rio de Janeiro, Salvador, Niterói, Belém, Vitória, Pôrto Alegre, Belo Horizonte, João Pessôa, São Luiz, Natal,



Sua Excelência a Criança

(Conclusão da pag. 10)

duas ou três gerações, portanto menos demorada que a ministrada pelos pais ou pela sociedade.

O livro ainda é um grande amigo do homem porém exige que se aprenda o que nêle está para depois praticar. Isto sem falar na dissociação que os livreiros criaram entre o livro e a classe menos favorecida.

Quando os estudiosos do relevante assunto da educação sexual organizarem nova mesa redonda, pedimos que incluam o nome de um nudista e terão facilitada a magna tarefa.

Não obstante, parabéns aos brasileirinhos por já cuidarem do assunto para o seu futuro.

Não é tão fácil salvar-se a Pátria

(Continuação da pág. 34)

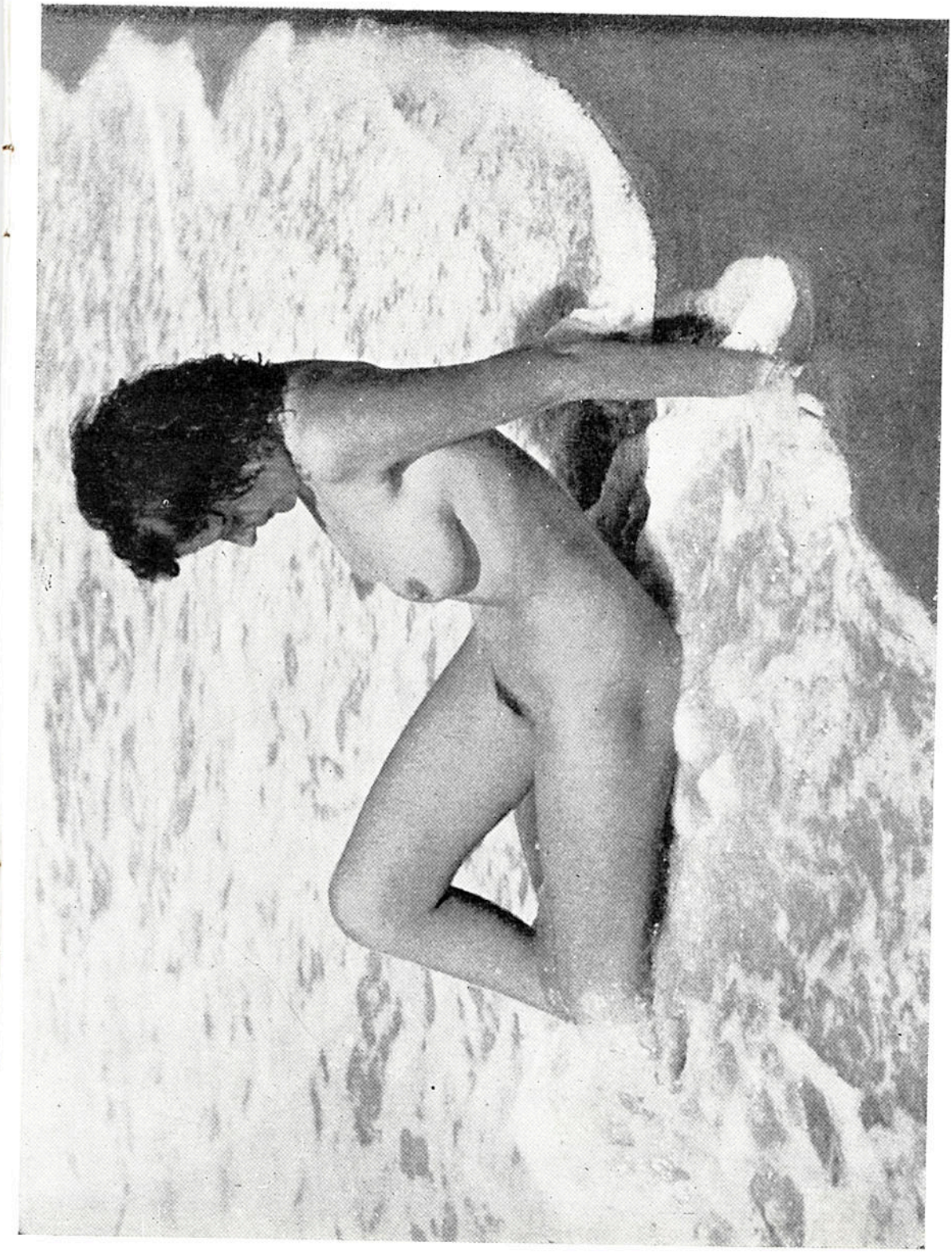
Florianópolis, Fortaleza, Maceió, Terezina e Cuiabá, é onde se observam mais óbitos dêsse mal. Apenas 32.000, em cada 100.000 habitantes do Rio de Janeiro, chegam aos 65 anos; na América do Norte a média acusa 60%. Também esta parte merecerá nossa atenção oportunamente.

É importante frizar que êstes dados são tirados de registros, sabendo-se que 60% de nossa gente não sabe da existência de dispensários, ambulatórios, etc., morrendo por aí como nasceram.

Uma estatística nos informa que 16.000.000 de habitantes residem em municípios que dispõem de apenas 1 médico para cada 7.500 indivíduos e que 4.600 brasileiros moram em municípios sem médico residente. Outra, mais precisa, nos dá conta de que em 888 municípios faltam esculápios residentes, a saber: em 3 municípios do Acre; em 23 do Amazonas; em 1 do Território do Rio Branco; em 49 do Pará; em 2 do R. G. do Sul; em 3 do Amapá; em 37 de Goiás; em 1 do Guaporé; em 67 do Maranhão; em 41 do Piauí; em 51 do Ceará; em 36 do R. G. do Norte; em 23 da Paraíba; em 58 de Pernambuco; em 23 de Alagôas; em 31 de Sergipe; em 72 da Bahia; em 16 do Espírito Santo; em 20 de Mato Grosso; em 6 do Estado do Rio; em 29 do Paraná; em 17 de Santa Catarina; em 121 de São Paulo; e em 152 de Minas Gerais.

Quem conhece, como nós, o interior do Brasil, sabe que o médico, em muitos Estados é como o caixeiro viajante: um só atende a "linha" tôda. Sabe também que o chá de fôlha de laranjeira serve para "isto" e que, se se adicionar "3 gotinhas" de óleo de rícino serve para "aquilo"; que a losna é "um santo remédio"; o gervão, a erva de Santa Maria, a erva de bicho e uma infindável lista de nomes de nossa flora, rica e dadivosa, que é, com a graça de Deus, o que vem esticando a vida do nosso desprotegido cabôclo e minorando-lhe o sofrimento.

Como vimos, já não é tão fácil salvar-se a pátria. Agora já não precisamos só de estradas e professores: necessitamos, e com urgência, de médicos e enfermeiras. Porém, nunca é tarde para começar! Dêem estradas aos homens de hoje para que transportem alimentos para os homens de amanhã e êstes, sem os males oriundos da sub-alimentação, darão escola às gerações futuras!



Pequena História da Vitamina "C"

HERMÍNIO MAGALHÃES MACEDO

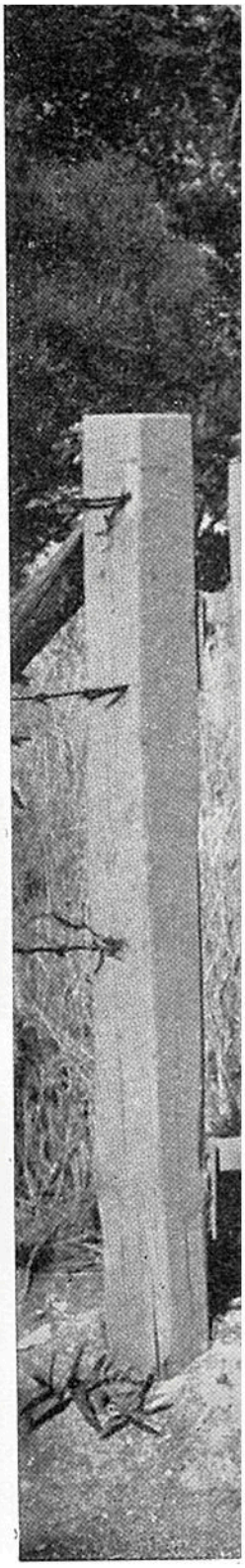
(Continuação do número anterior)

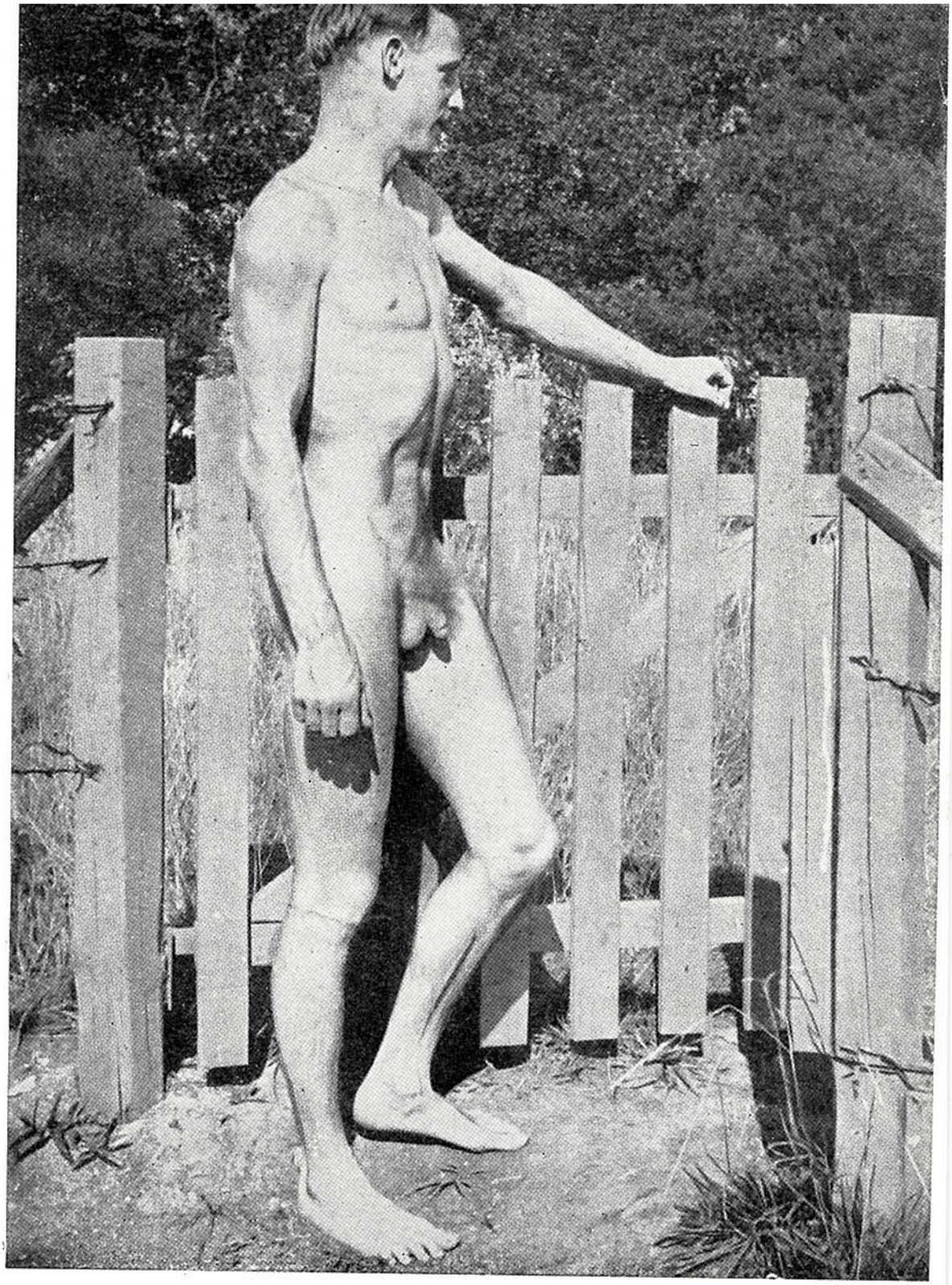
CONTEÚDO OU TEOR VITAMÍNICO DOS ALIMENTOS EM VITAMINA "C".

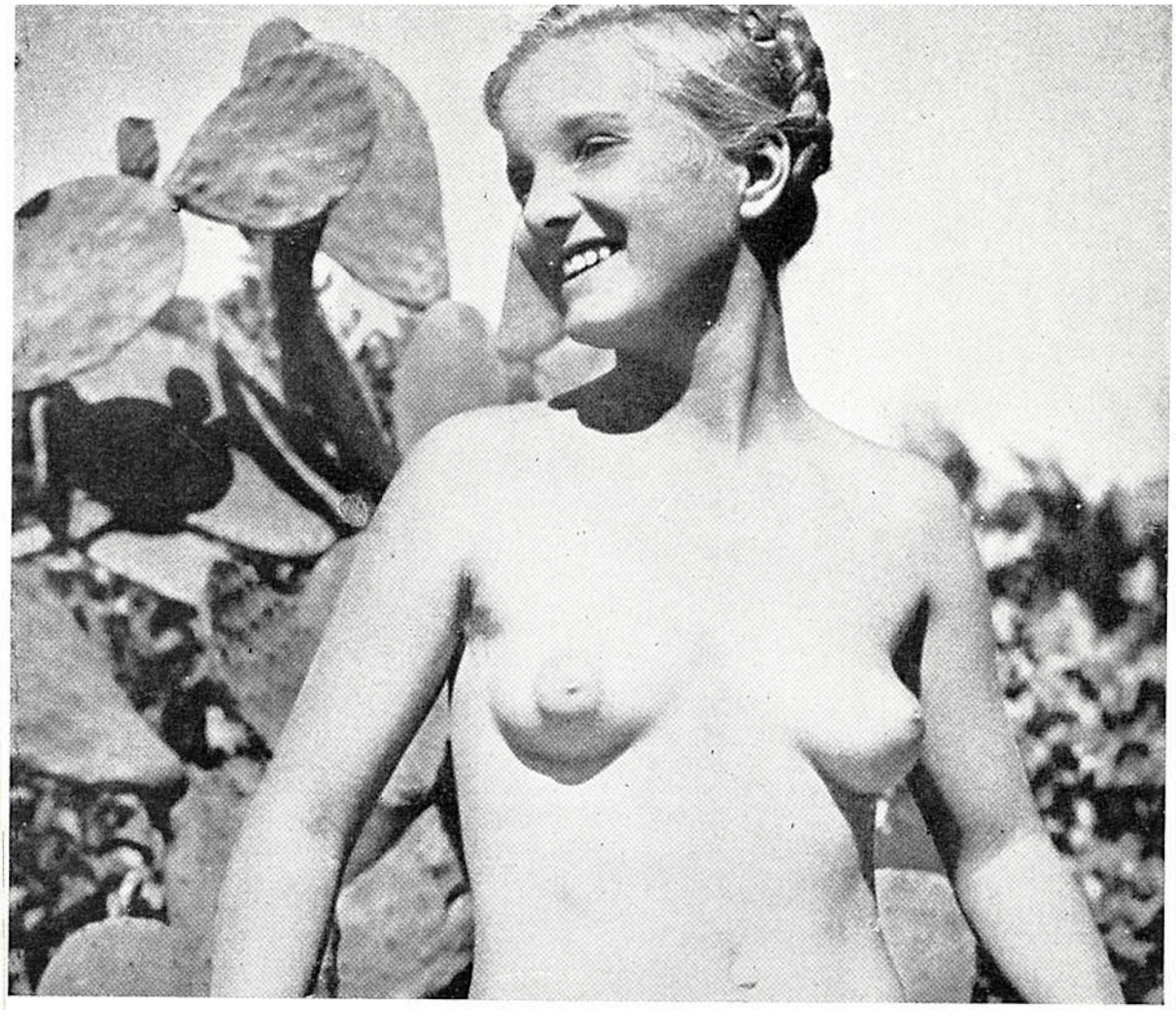
Gêma de ôvo	0	a	1,3	mg	por	100 g	ou	100	cm³
Leite de vaca	0,6	a	2,8	"	"	"	"	"	"
Toucinho	Vestígios								
Carne de vaca	1,8			"	"	"	"	"	"
Fígado	27	a	75	"	"	"	"	"	"
Pescado	1,7			"	"	"	"	"	"
Ovos de peixes	4,0	a	14,0	"	"	"	"	"	"
Maçã	0,1	a	20	"	"	"	"	"	"
Suco de limão	25	a	70	"	"	"	"	"	"
Nozes	15	a	30	"	"	"	"	"	"
Tomates	12	a	40	"	"	"	"	"	"
Repôlho	20	a	124	"	"	"	"	"	"
Cenoura	1,8	a	40	"	"	"	"	"	"
Ervilha	4,8	a	40	"	"	"	"	"	"
Papas	10	a	36	"	"	"	"	"	"
Espinafre	6	a	124	"	"	"	"	"	"

Ameixa fresca	80	U.I.	em	100 mg
Ameixa sêca	200	"	"	" "
Aspargo verde	400	"	"	" "
Banana	200	"	"	" "
Couve-flor	500	"	"	" "
Aipo verde	150	"	"	" "
Aipo branqueado	100	"	"	" "
Milho	170	"	"	" "
Chicórea	100	"	"	" "
Figos frescos	40	"	"	" "
Pimentões (verdes)	2.000	"	"	" "
Pimentões (vermelhos)	4.000	"	"	" "
Morango	600	"	"	" "
Batata (doce)	100	"	"	" "
Peras	40	"	"	" "
Pêssegos (amarelos)	145	"	"	" "
Pêssegos (brancos)	120	"	"	" "
Laranjas	800	"	"	" "
Cebolas	150	"	"	" "
Tangerinas	520	"	"	" "
Fígado (frango)	300	"	"	" "
Alface (verde)	80	"	"	" "
Limão	805	"	"	" "
Grape-fruit	650	"	"	" "
Uvas	35	"	"	" "

(Continúa no próximo número)







Uma Assinatura Anual De

SAUDE E NUDISMO

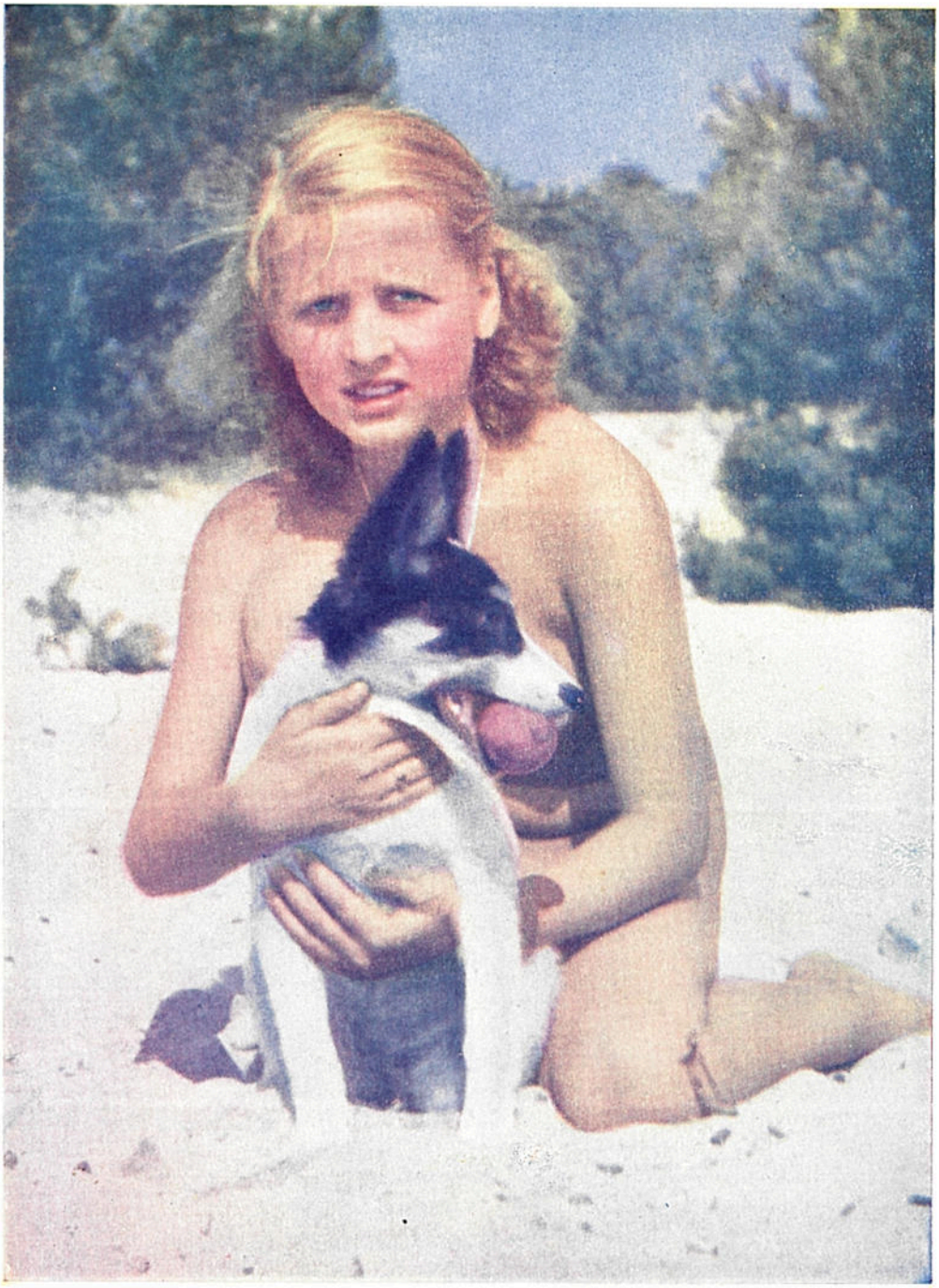
Custa apenas Cr$ 150,00

(Porte Registrado)

SAÚDE E NUDISMO

Cupão N.º

7

Primeira Série

1 a 12 cupões, para recebimento do Mapa no Concurso de uma viagem a Europa